



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRATEGI *COPING* PADA
MAHASISWA PEKERJA TINGKAT STRATA 1 DI JAKARTA PUSAT**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana
(S1) Pada Program Studi Psikologi**



**UNIVERSITAS MERCU BUANA
FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
2017**

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "**Hubungan Regulasi Emosi dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Pekerja Tingkat Strata 1 di Jakarta Pusat**" telah diujikan dalam Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada tanggal 16 September 2017. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 16 September 2017



Penguji 1

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "AVet".

Penguji 2

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "DR".

Popi Aviati, M.Psi., Psikolog Dr. Antonius D. R. Manurung, M.Si
MERCU BUANA

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "AW".

Ayu Windiyaningrum., M.Psi

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Regulasi Emosi dengan Strategi *Coping* Pada
Mahasiswa Pekerja Tingkat Strata 1 di Jakarta Pusat

Nama : Azaria Sabrina

NIM : 46113110112

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 27 September 2017



Mengesahkan
UNIVERSITAS
Dekan Fakultas Psikologi **MERCU BUANA** Ketua Program Studi

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Iqbal".

M. Iqbal, Ph. D

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Tika Bisono".

Dra. Tika Bisono, M. PsiT., Psikolog

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini :

Judul : **Hubungan Regulasi Emosi dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Pekerja Tingkat Strata 1 di Jakarta Pusat**

Nama : Azaria Sabrina

NIM : 46113110112

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 27 September 2017

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta,



Azaria Sabrina

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah Subhanahu wa Ta'ala yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Penulis panjatkan puja dan puji syukur atas kehadirat-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul "Hubungan Regulasi Emosi dengan Strategi *Coping* pada Mahasiswa Pekerja Tingkat Strata 1 di Jakarta Pusat". Karya skripsi ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta Pusat. Penulis menyadari bahwa karya skripsi ini jauh dari sempurna sehingga penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Dalam penulisan karya skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat, dan saran serta kerjasamanya dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Muhammad Iqbal, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
2. Ibu Dra. Tika Bisono, M. PsiT., Psikolog selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Ayu Windiyaningrum S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Bapak Dr. Antonius D. R. Manurung, M.Si dan Ibu Popi Aviati, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji sidang skripsi yang telah memberi masukan dan kritik yang bersifat membangun.
5. Kedua orang tua yakni Bapak Deni Ripampera serta Ibu Yanti Damayanti, kedua adik saya Firdausa dan Assyifa dan seluruh keluarga yang telah

memberi dukungan untuk penulis baik dukungan moral, spiritual, dan materi.

6. Semua responden yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuisioner penelitian ini.
7. Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan dan penulisan karya skripsi ini serta bagian Tata Usaha serta semua staff Universitas Mercu Buana yang telah membantu kelancaran kegiatan perkuliahan selama 4 tahun.
8. Rekan-rekan angkatan 22, 23, dan 24 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Kampus Menteng atas kerjasamanya selama perkuliahan.
9. Sahabat saya Kamilah, Alfida, Bunga, ka Tary, dan Sidiq atas motivasi, dukungan, kerjasamanya selama penyelesaian skripsi ini.
10. Rekan kerja PT Embrio Biotekindo, Ka Riris, Fauziah, Shendiane dan Mayan.

Terakhir, semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan, sebagai amal sholeh senantiasa mendapat Ridho Allah Subhanahu wa Ta'ala. Sehingga pada akhirnya karya skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan penelitian di bidang Psikologi.



Jakarta, Oktober 2017

Azaria Sabrina

DAFTAR ISI

ABSTRACT.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2. Manfaat Praktis.....	8
1.5 Sistematika Penulisan.....	8
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Strategi <i>Coping</i>	10
2.1.1 Definisi Strategi <i>Coping</i>	10
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Strategi <i>Coping</i>	10
2.1.3 Klasifikasi Strategi <i>Coping</i>	11
2.2 Regulasi Emosi.....	14
2.2.1 Pengertian Emosi.....	14
2.2.2 Pengertian Regulasi Emosi.....	15
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	15
2.2.4 Klasifikasi Regulasi Emosi.....	18

2.2.5 Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	18
2.3 Mahasiswa Pekerja.....	19
2.3.1 Pengertian Mahasiswa.....	19
2.3.2 Stessor pada Mahasiswa Pekerja.....	20
2.4 Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Strategi <i>Coping</i> pada Mahasiswa Pekerja	20
2.5 Kerangka Berfikir.....	22
2.6 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III.....	23
METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Desain Penelitian.....	23
3.2 Operasional Variabel.....	24
3.2.1 Identifikasi Variabel.....	24
3.3 Populasi dan Sampel.....	26
3.3.1 Populasi.....	26
3.3.2 Sampel.....	26
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	27
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.4.2 Alat Pengumpulan Data.....	27
3.5 Teknik Analisa Data.....	29
3.5.1 Uji Vadilitas.....	29
3.5.2 Uji Reliabilitas.....	30
3.6 Rancangan Uji Hipotesis.....	30
3.7 Prosedur Penelitian.....	31
3.7.1 Tahap Persiapan.....	31
3.7.2 Tahap Pelaksanaan.....	31
3.7.3 Tahap Penyelesaian.....	32
BAB IV.....	33
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Gambaran Umum Responden.....	33
4.2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	34
4.2.1 Hasil Uji Validitas Alat Ukur.....	34
4.2.2 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	35
4.3 Analisis Deskriptif.....	35

4.3.1 Deskripsi Data Variabel X (Regulasi Emosi).....	36
4.3.2 Deskripsi Data Variabel Y (Strategi <i>Coping</i>).....	37
4.3.3 Kategorisasi.....	40
4.4 Pengujian Hipotesis.....	42
4.5 Diskusi.....	43
BAB V.....	47
KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	47
5.3 Saran.....	47
5.3.1 Saran Teoritis.....	47
5.3.1 Saran Praktis.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	51
Lampiran 1 Informed Consent.....	51
Lampiran 2 Kuisioner Strategi Coping.....	52
Lampiran 3 Kuisioner Regulasi Emosi.....	55
Lampiran 4 Format <i>Expert Judgement</i>	56
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Alat Ukur <i>Ways of Coping Questionnaire</i>	57
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Alat Ukur <i>Emotion Regulation Quistionairre</i>	60

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blue Print <i>Ways of Coping Questionnaire</i> Berdasarkan Teori Lazarus.....	28
Tabel 2 Skala Rating Strategi Coping.....	28
Tabel 3 Blue Print <i>Emotion Regulation Quistionnaire</i> Berdasarkan Teori Gross.....	29
Tabel 4 Persentase karakteristik responden.....	33
Tabel 5 Distribusi Item <i>Ways of Coping Questionnaire</i> (Setelah Uji Coba).....	34
Tabel 6 Distribusi Item <i>Emotion Regulation Quistionairre</i> (Setelah Uji Coba).....	35
Tabel 7 Hasil Uji Reliabilitas <i>Emotion Regulation Quistionnaire</i>	35
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Ways of Coping Questionnaire</i>	35
Tabel 9 Uji Deskripsi Penelitian.....	36
Tabel 10 Deskripsi Persentasi Variabel Regulasi Emosi.....	36
Tabel 11 Deskripsi Persentasi Variabel Strategi <i>Coping</i>	37
Tabel 12 Kategorisasi dan Norma Kelompok Variabel Regulasi Emosi.....	40
Tabel 13 Kategorisasi dan Norma Kelompok Variabel Strategi <i>Coping</i>	41
Tabel 14 Hasil Uji Korelasi Antar Variabel.....	42
Tabel 15 Matriks Korelasi.....	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka berpikir mengenai Regulasi Emosi dan Strategi <i>Coping</i>	23
Gambar 2 Rancangan Uji Hipotesis Penelitian.....	32

